

Japan Life Orientation Handbook for Foreign Workers

外国人労働者のための 日本生活オリエンテーション・ハンドブック

English – Japanese · 7 chapters · 14-question test · Covers the 6
subjects required under the Specified Skilled Worker rules

オリエンキット編集部 / OrienKit Editorial

Japan Life Orientation Handbook for Foreign Workers

外国人労働者のための 日本生活オリエンテーション・ハンドブック

1st edition, September 2026 / 2026年9月 第1版

© 2026 オリエンキット編集部 (OrienKit Editorial). All rights reserved.

This book summarises, as nationwide content, the six subjects of life orientation set out in Article 3 of the Ministerial Ordinance on Standards for Specified Skilled Workers and the Immigration Services Agency's Operational Guidelines for the Support of Specified Skilled Worker (i). Write company- and area-specific information in the blank fields. Laws, systems and phone numbers are based on public information as of September 2026; systems change, so check the latest information on each organisation's official website. This book is not legal advice; responsibility for providing support rests with the accepting organisation / registered support organisation.

本書は、特定技能基準省令第3条および出入国在留管理庁「1号特定技能外国人支援に関する運用要領」に定める生活オリエンテーションの6項目を、全国共通の内容としてまとめた教材です。会社・地域固有の情報は書き込み欄に記入してください。法令・制度・電話番号は2026年9月時点の公開情報に基づきます。制度は変わることがあるため、最新の情報は各機関の公式サイトで確認してください。本書は法的助言ではなく、支援の実施責任は特定技能所属機関・登録支援機関にあります。

ご意見・訂正のご連絡：info@orienkit.jp (<https://orienkit.jp>)

How to use this book

この本の使い方

The book has 7 chapters covering the 6 subjects that Japanese law requires your company to explain to you in a language you understand (life orientation, 8 hours or more). The grey Japanese text is for your company's support person to read together with you. Fill in the "My information" page with your support person, then take the test at the end.

1. 1. Your company and your support person

会社・支援担当者・相談窓口

2. 2. Getting around and traffic rules

交通ルール

3. 3. Garbage and living rules

ゴミ・生活ルール

4. 4. When you are ill: hospitals and insurance

病院・健康保険

5. 5. Disasters, fire and emergencies

災害・火事・緊急時

6. 6. Procedures, taxes and pension

手続き・税・年金

7. 7. Laws that protect you

法律とあなたの権利

8. 8. What you may do in Japan (Specified Skilled Worker (i))

日本でできる活動・保証金の禁止・支援は無料

9. 9. Working safely here: what every new worker must know

職場の安全の基本（雇入れ時教育の8項目から）

10. My information (fill in with your company / support person)

私の情報（会社・支援担当者と一緒に書き込む）

11. Comprehension test (14 questions)

理解度テスト（14問）

12. Japanese for emergencies (read as written)

困ったときの日本語（そのまま読んで使う）

Subjects confirmed

法律で定められた6項目（特定技能基準省令第3条）

1. General matters of life in Japan

本邦での生活一般に関する事項

2. Notifications and procedures with national and local government

届出その他の手続に関する事項

3. Contacts for consultations and complaints

相談又は苦情の申出先の連絡先

4. Medical institutions

医療機関に関する事項

5. Disaster prevention, crime prevention and emergency response

防災・防犯・緊急時の対応

6. Matters needed for legal protection

法的保護に必要な事項

1 Your company and your support person

会社・支援担当者・相談窓口

You can talk to your support person about

支援担当者に相談できること

- Pay, working hours, days off, work that differs from your contract
賃金・労働時間・休日・契約と違う仕事
- Dormitory, illness, injury, urgent family matters at home
寮・病気・けが・家族の緊急事態
- Bad treatment, bullying, someone keeping your passport (not allowed)
ハラスメント・パスポートの預かり（違法）

Nationwide helplines (free or call charges only)

全国共通の相談窓口（無料または通話料のみ）

When you call, say the name of your language first ("Eigo" = English). You can also ask your company's support person to call with you.

電話をかけたら、最初に自分の言語名を言ってください（例：「ベトナム語」）。会社の支援担当者に一緒にかけてもらうこともできます。

What for / 内容	Helpline / 窓口	Phone・hours / 電話・時間
Questions about your visa and procedures 在留資格・手続きの質問	Immigration Information Center (Immigration Services Agency) 外国人在留総合インフォメーションセンター（出入国在留管理庁）	0570-013904 8:30-17:15 Mon-Fri Japanese, English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Nepali, Thai, Burmese, Sinhala
General residence and daily-life consultation 在留・生活の総合相談	FRESC – Foreign Residents Support Center (Shinjuku, Tokyo) 外国人在留支援センター FRESC（東京・新宿）	0570-011000 9:00-17:00 Mon-Fri Multilingual

Pay, overtime, dismissal, work injury 賃金・残業・解雇・労災など労働の悩み	Working Conditions Hotline (Ministry of Health, Labour and Welfare, free call) 労働条件相談ほっとライン (厚生労働省・無料)	0120-531-401 English, every day: Mon–Fri 17:00–22:00 / Sat, Sun, holidays 9:00–21:00 (closed Dec 29–Jan 3) Weekday daytime: Consultation Dial for Foreign Workers 0570-001-701 (Mon–Fri 10:00–15:00, not 12:00–13:00; call charges apply)
Discrimination, harassment, human rights 差別・ハラスメント・人権	Human Rights Counseling Dial in Foreign Languages (Ministry of Justice) 外国語人権相談ダイヤル (法務省)	0570-090911 9:00–17:00 Mon–Fri 10 languages incl. English
Legal advice, finding a lawyer 法律相談・弁護士の紹介	Houterasu – Multilingual Information Service 法テラス 多言語情報提供サービス	0570-078377 Mon–Fri 10 languages
Life worries, loneliness, domestic violence (every day) 生活の悩み・孤独・DV (毎日)	Yorisoi Hotline (foreign-language line) よりそいホットライン (外国語ライン)	0120-279-338 (press 2) 10:00–22:00 every day 10 languages incl. English
Pension, lump-sum withdrawal payment 年金・脱退一時金	Nenkin Dial (Japan Pension Service) ねんきんダイヤル (日本年金機構)	0570-05-1165 Mon–Fri 8:30–17:15 English and 10 other languages
Safety messages in a big disaster 災害時の安否確認 (伝言)	Disaster Emergency Message Dial 171 災害用伝言ダイヤル	171 24h Japanese guidance

If the company breaks the rules

会社がルールを守らないとき

Tell your company's support person first. If it is not solved, call the Working Conditions Hotline (0120-531-401, free) or go to the nearest Labour Standards Inspection Office / Regional Immigration Bureau. You will not be deported for reporting.

まず支援担当者へ。解決しなければ労働条件相談ほっとライン（無料）・労働基準監督署・出入国在留管理局へ。通報を理由に不利益を受けることはない

SAMPLE 見本